

<<优生怀孕宝典>>

图书基本信息

书名：<<优生怀孕宝典>>

13位ISBN编号：9787537534550

10位ISBN编号：7537534551

出版时间：2006-9

出版时间：河北科学技术出版社

作者：杨雅琴

页数：477

字数：360000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<优生怀孕宝典>>

### 内容概要

随着社会不断发展,文明不断进步,人们的观念也在逐渐转变。

生活不再一成不变,许多陈旧观念不再适应新时代的需要。

人们在日常生活中更多地相信科学,依赖科学。

可以这样说,衣食住行一刻也离不开科学。

而作为人生中的一件大事——生儿育女更是如此。

生一个健康聪明的宝宝,是每一个家庭的美好愿望。

然而,对于刚刚组建家庭的小两口来说,怎样才能优生,让未来的小宝宝集双方的优点于一身而变得更加杰出,就成了一个直接面对的现实问题。

现代的年轻人,不再迷信,对一些陈腐、不科学的观念更是不屑一顾。

但其真正独立的人生才刚刚开始,生活中有许多问题是以前不曾经历过的,更不用说怀孕、分娩、育儿了。

这时年轻人就需要得到适当的科学指导与帮助,才能一一化解生活中的困扰。

我们精心编写的《优生怀孕宝典》就是这样一本书。

它寓科学于优生,寓医学于保健,用通俗易懂的语言、科学可信的生活智慧,一目了然地介绍了十月怀胎过程中各种问题的应对之法。

从计划受孕到孕前准备,从母体变化到胎儿发育,从孕期营养到日常保健,从异常护理到孕期用药,从安胎养胎到科学胎教,从产前检查到轻松分娩,从新生儿抚育到产后体形恢复,事无巨细,一一进行了详尽而科学的论述,让初为人父母者都能用科学武装自己,如愿以偿地生一个健康聪明的宝宝。

本书由富有多年临床经验的妇产科医师及妇幼保健专家精心打造,具有更新的孕育观念,更强的针对性和更全面的指导性,是年轻的准父母们孕期不可或缺的掌中宝典。

## &lt;&lt;优生怀孕宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 非常1+1 计划受孕 最佳生育年龄 最佳受孕季节 最佳受孕时机 最佳受孕阶段  
 最佳受孕环境 最佳怀孕食谱 怀孕的判断依据 怀孕的判断方法 孕前准备 孕前须  
 做好准备 调适生理机能 孕前身体素质调养 孕前生活安排 孕前锻炼方法 孕前需治  
 疗的疾病 孕前饮食与用药 最佳怀孕情绪 调整孕前心绪 和谐孕前心理 为怀孕做好  
 准备 喜迎妊娠到来 妊娠是爱情的升华 舒适的居室环境要求 合适的穿戴 胎教工具  
 的准备 孕期理财 孕前要加强性保健 性生活前后洗热水浴不好 男子汉要注意补锌  
 同房次数多少对精子有影响 要注意外阴瘙痒对怀孕的影响 性交时要关心性器官的卫生 孕  
 前就要注重保养肾 孕前宜服强身健体的中药 优生优孕 优生要采取的措施 优生的基本条  
 件 优生始于择偶 营养与优生 烟酒与优生 环境与优生 药物与优生 遗传的奥秘  
 遗传与优生环境 遗传与智力的关系 近视也可遗传 会遗传的容貌特征 男女染色体  
 有别 丈夫应掌握的生育知识 男性生理与射精 女性生理与排卵 掌握两性的性特征  
 丈夫宜了解妻子的性周期 性高潮与怀孕 性生活与优孕 避孕措施与优生 避孕药对优生  
 的影响 准备怀孕前的避孕选择 停用避孕药开始怀孕的时间 生男生女可以控制 生男生  
 女控制法 实施生男生女法的要求第二篇 孕期应知的变化 孕期母体变化 胎儿发育状况 胎盘、  
 羊水、脐带第三篇 十月优孕行动 孕期营养饮食 孕期日常保健 孕期异常护理 孕期用药第四篇  
 十月胎教方案 安胎方法 养胎方法 科学胎教第五篇 喜迎新生命 做好产前检查 轻松分娩 第六  
 篇 新生儿的抚育 新生儿发育特点 新生儿喂养 日常看护第七篇 产后保健与护理 产后生活安排  
 产妇产后恢复 产后禁忌

<<优生怀孕宝典>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>